

Arkosueño®, la gama de Arkopharma para mejorar la calidad del descanso

Superar la fatiga provocada por el cambio de hora: frente al próximo cambio de hora, Arkopharma recomienda su línea Arkosueño®, pensada para mejorar el descanso y, con ello, el bienestar físico y mental

Con el cambio de horario de verano al de invierno, muchas personas experimentan síntomas que pueden afectar a su bienestar y su rendimiento. Este fenómeno, vinculado a la transición horaria, es conocido como astenia estacional.

La luz solar facilita que el cuerpo produzca ciertas hormonas que afectan al ritmo vital del cuerpo, como la melatonina, que influye en el hambre y el sueño. Por lo tanto, este cambio estacional y la reducción de horas de sol provocan un desequilibrio interno que afecta a la calidad de vida del individuo. Así, se siente cansancio y fatiga, cambios en el estado de ánimo, trastornos en el ciclo del sueño, alteraciones en el apetito o dificultad para concentrarnos; todos ellos, síntomas frecuentes de la astenia estacional.

Para combatirla, Arkopharma –laboratorio farmacéutico especializado en fitoterapia y líder europeo en el ámbito de complementos alimenticios naturales a base de plantas– ofrece la gama de productos Arkosueño®, pensada para mejorar la calidad del descanso.

Las fórmulas de estos productos combina ingredientes naturales que promueven un sueño reparador para conseguir disfrutar de más vitalidad a lo largo del día. Con ello, se suavizan los síntomas de la astenia estacional, facilitando la adaptación al cambio de hora.

La importancia de descansar bien

En la actualidad, más 4 millones de españoles padecen algún tipo de trastorno del sueño crónico grave, de los cuales, solo un 10% están diagnosticados. Uno de cada cuatro adultos cree que no descansa bien –el 6,94 % duerme seis horas o menos– y uno de cada diez padece algún tipo de trastorno del sueño, siendo el insomnio el de mayor prevalencia. Todo ello revela un profundo desconocimiento del buen descanso y de sus efectos nocivos para la salud.

Antes de poner solución, es importante averiguar por qué no se consigue descansar, si es por la dificultad de quedarse dormido o por sufrir continuos despertares durante la noche. Para atender a las distintas necesidades, Arkosueño® ofrece tres productos compuestos con ingredientes naturales en distintos formatos para elegir el que mejor se acomode a las necesidades individuales, gummies sin azúcar, comprimidos o minidosis:

ARKOSUEÑO® DORMIGUMMIES

Se trata de una opción deliciosa en formato de caramelos para un descanso de calidad. Gracias a

la melatonina de su composición (1,9 mg), así como a otros ingredientes naturales como la Melisa, la Tila o la Amapola de California, las gummies de Arkosueño contribuyen a la conciliación del sueño, la relajación y a mejorar la calidad del sueño.

ARKOSUEÑO® FORTE

Comprimidos que liberan melatonina en dos fases para evitar los despertares nocturnos y conseguir descansar toda la noche, sin interrupciones. Cuenta con 1,9 mg de melatonina que, al liberarse en dos fases, imita la secreción fisiológica normal del componente. Además, la Pasiflora y la Valeriana, de liberación inmediata, ayudan a la relajación, y la Amapola de California, de liberación prolongada, ayuda a disminuir los despertares nocturnos.

ARKOSUEÑO® FLEXI-DOSIS

Comprimidos de acción rápida, formato cómodo y fácil de llevar a todas partes, pensados para ajustar la dosis según las necesidades del descanso de cada persona. Cada comprimido de Arkosueño® Flexi-Dosis contiene en su composición 24?mg de Amapola y 0,5?mg de melatonina. Una solución personalizable, apta a partir de los 6 años. Se pueden tomar entre 1 y 3 comprimidos, dependiendo las necesidades y ritmo de vida (diferencia horaria, dificultad para quedarse dormido, despertares nocturnos, etc.)

Cinco consejos de Arkopharma para combatir el cambio horario

Para minimizar los efectos del cambio de hora, y fiel a su filosofía de cuidarse bien por dentro, para sentirse bien por fuera, Arkopharma recomienda seguir unas pautas para mantener el equilibrio de melatonina:

Comenzar el día con una buena dosis de luz natural para ayudar a regular la segregación de melatonina.

Entrenar y hacer ejercicio durante el día, con la máxima luz natural posible.

Cenar temprano: es recomendable que la última comida del día sea, al menos, 3 horas antes de ir a dormir.

Reducir el exceso de luz artificial durante la noche. La luz retrasa la segregación de melatonina por lo que es mejor limitar la contaminación lumínica (y las pantallas) por la noche.

Suplementar la melatonina adecuadamente de manera pautada.

ARKOSUEÑO DORMIGUMMIES: 60 caramelos C.N. 205723.4 PLV: 18,95€

ARKOSUEÑO FORTE: 30 comprimidos C.N.189924.8 PVL: 13,70€

ARKOSUEÑO FLEXI-DOSIS: 60 comprimidos C.N. 213431.7 PVL: 11,90€

Datos de contacto:

Bárbara Lampón

PR Junior
914563280

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Madrid](#) [Medicina alternativa](#) [Consumo](#) [Otras Industrias](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>